



www.personaleweb.dk / www.lederweb.dk

Stress: Det er sjovere at forebygge

På Krstrup Skole i Randers taler ledelse og ansatte åbent om stress. Ny stresspolitik med skærpet fokus på forebyggelse har virket.

På Krstrup Skole og SFO ved Randers er det efterhånden sjældent, at stressproblemer når at udvikle sig til sygemeldinger eller behov for psykologhjælp. Det skyldes, at skolen i sit beredskab mod stress ikke kun sætter ind, efter stressen har meldt sig, men også forebygger. Og netop skolens fokus på at forebygge stress blev skærpet, da MED-udvalget fik de eksisterende, mundtlige aftaler formuleret på skrift i form af stressretningslinjer.

“ Vi havde i forvejen en del mundtlige aftaler i ledelsen om, hvordan vi ville takle stress, men vi ville gerne skærpe kravene ved at gøre aftalerne skriftlige”, fortæller SFO-leder Karen Margrete Kannegaard

Det handlede også om at få stressproblemer frem i lyset, siger skoleleder Søren Jakobsen og uddyber:

“ Før vi begyndte at tale mere åbent om stress, oplevede kollegerne, at stress var deres eget problem – stress var behæftet med skam og en oplevelse af, at man ikke kunne klare sit job. Nu kommer det frem i lyset og er et fælles problem, som arbejdspladsen tager sig af. Jeg må indrømme, at jeg tidligere først så problemet den dag, stresssygemeldingen lå der.”

Hjælp og mentorer

Forebyggelsen handler om at begrænse arbejdsbyrden ved at sætte fokus på kerneopgaven: arbejdet med børnene. Er man presset, får man forbud mod at deltage i møder. Forbuddet kan først ophæves efter en dialog med lederen. Skolen sørger desuden for ekstra støtte, hvis en klasse er vanskelig. Skemaomlægning kan også være en løsning. Nyuddannede får tilknyttet en mentor, der kan hjælpe med at skabe overblik og prioritere arbejdsopgaver. Og det har effekt, understreger Karen Margrete:



Dette er den fjerde i en række af artikler om stressretningslinjer.

Se mere på:

www.personaleweb.dk/Stress
& www.lederweb.dk

Susanne Grove,
Konsulent i Danmarks Lærereforening:

» Jeg sidder i Danmarks Lærereforenings rådgivning, og jeg oplever så tit, at stressramte lærere vender det hele indad. Ofte hører jeg sætningen: ”Jeg plejer at være sådan en stærk lærer” - underforstået at man ikke dur længere.

Det er så svært at lade være med at tage det som et personligt nederlag. Derfor er det så flot det, de har gjort på Krstrup Skole. De har nemlig formået at tænke forebyggelsen helt konkret ind i det daglige arbejde - og dermed lykkes det dem at flytte problemet fra at være den enkeltes til at være et fælles problem på arbejdspladsen. Imponerende.

Læs mere

Stresshåndbogen:

www.personaleweb.dk/stresshaandbogen

Ledelse uden grænser:

www.personaleweb.dk/grænser

“ Jo mere åbent vi snakker om stress, desto bedre bliver folk til at sige fra i tide. Vi har ikke længere langtidssygemeldte, for vi griber ind, før det kommer så vidt. Sammen med medarbejderen udformer vi en handleplan for, hvordan vi vil løse problemet. Processen med at udforme planen skaber i sig selv ofte så megen klarhed, at det slet ikke bliver aktuelt at sætte den i værk.

Karen Margrete Kannegaard og Søren Jakobsen er enige om, ikke at skelne mellem stress, der har private årsager og stress, der skyldes arbejdet.

“ Det er ikke sikkert, at stressen skyldes arbejdet. Men det er her, jeg ser problemet, og så må jeg forholde mig til det. For selvom årsagen skal findes i privatlivet, så fører stress til sygemelding fra arbejdet. Så har vi et problem, som vi skal hjælpe medarbejderen med, siger Søren Jakobsen.

Massage mod stress

Ud over at støtte medarbejderen ved at begrænse arbejdsbyrden, tilbyder skolen massage – ud fra en filosofi om, at stress sætter sig som spændinger i kroppen, som massage kan løse op for. Men det er ikke kun stressramte, der har glæde af ordningen. For 100,- kr. kan alle få en times massage. Søren Jakobsen har valgt at tage midler fra vikarkontoen, for at gøre tilbuddet billigere for medarbejderne. Han er nemlig overbevist om, at ordningen i det lange løb vil mindske behovet for vikarer. Og som han siger:

“ Det er sjovere at forebygge end at helbrede.

En stresspolitik der hjælper

To kurser fik sat skub i arbejdet med få skrevet stressretningslinjerne ned. Først var ledere og medarbejderrepræsentanter fra henholdsvis skole og SFO på et MED-kursus om retningslinjer. Dernæst valgte de allerede en måned senere at bruge et arbejdsmiljøkursus som anledning til at få udarbejdet deres egen stresspolitik. Birgitte Rasmussen, sikkerhedsrepræsentant i skolens SFO, synes, det var udbytte- rigt at være af sted sammen:

“ Det giver meget mere at være af sted sammen. Vi kunne bruge den fælles begejstring til at få skrevet vores stressretningslinjer ned. Jeg er glad for de faste rammer og ser dem som en stor hjælp til nye folk, der bliver ansat her.

Forebyggelse i fællesskab

MED-udvalget kom hjem med en god og brugbar stresspolitik, der hænger godt sammen med skolens praksis. Både ledelse og medarbejdere er enige om, at en nødvendig forudsætning for succes'en med at forebygge stress er, at de dyrker og styrker fællesskabet. Det

Hanne Lumholdt,

Kontorchef i KL, Væksthus 3:

» Ønsker man som leder at skabe en attraktiv arbejdsplads, skal man bl.a. sætte fokus på et godt psykisk arbejdsmiljø. Både ledelse og medarbejdere skal være gode til at opfange signaler på stress, helst inden stressen rigtig tager fat. Og begge parter skal være indstillede på at finde løsninger i fællesskab.

På Kristrup Skole er det legitimt at tale om stress, og de er parate til at ændre i måden, de arbejder på. Det er lykkedes at koble stress sammen med arbejdsmiljø, kolleger, ledelse og hele arbejdssituationen - i stedet for at gøre det til den enkeltes problem.”

sker blandt andet på fælles personalemøder for lærere, pædagogisk personale og servicepersonale. En pædagogisk aften med fælles-spisning er også for alle, ligesom man indimellem er på internat sammen. Endda skolens julegave til de ansatte er en fælles oplevelse; f. eks. en biograftur.

Stresspolitikken blev således også præsenteret og diskuteret på et af de fælles personalemøder. Alle medarbejdere har fået den samme information om stresspolitik og -beredskab. Og de har fået at vide, hvilke tegn på stress, de skal være opmærksomme på hos kolleger. Medarbejder-repræsentanterne er særligt opmærksomme. Derved bliver de skolelederens forlængede arm i arbejdet med at forebygge stress. Jens Jørn Jensen, sikkerhedsrepræsentant på skolen siger:

“ Jeg er opmærksom på, hvordan mine kolleger trives. Hvis jeg oplever, at en kollega føler sig presset, spørger jeg, om han får den hjælp, han behøver. Og jeg følger jævnlige op ved at spørge til ham. Kollegaen skal vide, at han ikke er alene – jeg bekymrer mig og det ved jeg, at andre også gør.

Skolen er glad for sin stresspolitik. Det betaler sig at forebygge, for skolen oplever ikke længere sygemeldinger på grund af stress.

Punkter til refleksion:

Til lederen:

1. Har du overvejet om evt. sygemeldinger kan skyldes stress?
2. Har du mulighed for at støtte medarbejdere under pres og begrænse deres arbejdsmængde?
3. Hvordan kan jeres retningslinjer blive målrettede til jeres kerneopgave?
4. Er der åbenhed om stress hos jer?
5. Hvordan kan du som leder for mange medarbejdere opdage, hvis nogen har stress?

Til medarbejderen:

1. Hvad vil du sige til, at ledelsen går ind og styrer din arbejdsmængde i en situation, hvor du er presset?
2. Er du selv åben om evt. stress?
3. Kan man sige til hos jer, før man er stresset?
4. Husk at søge hjælp, hvis du føler dig stresset.

Stressretningslinjer i Randers kommune

Kristrup skole ligger i Randers kommune. Kommunen blev i 2007 sammenlagt med en række mindre kommuner - og alle havde i forvejen overordnede retningslinjer for stress. I Hovedudvalget besluttede man derfor ikke at lave nye fælles retningslinjer. I stedet besluttede man, at retningslinjerne skulle formuleres lokalt. Til støtte for dette arbejde tilbyder man bl.a. kurser for MED-udvalgene.

Kristrup skoles stresspolitik kan læses på www.personaleweb.dk/stress i forbindelse med artiklen

Om stressretningslinjer

I alle kommuner og regioner skal der i medindflydelses- og medbestemmelsesudvalg eller samarbejdssystemet aftales retningslinjer for arbejdspladsens samlede indsats for at identificere, forebygge og håndtere problemer i tilknytning til arbejdsbetinget stress. Det Personalepolitiske Forum indsamler erfaringer med, hvordan stressretningslinjerne virker i praksis for at give inspiration til, hvordan retningslinjerne kan gøres brugbare og levende. Se mere på www.personaleweb.dk/Stress og www.lederweb.dk

Det Personalepolitiske Forum består af KTO, KL og Danske Regioner.